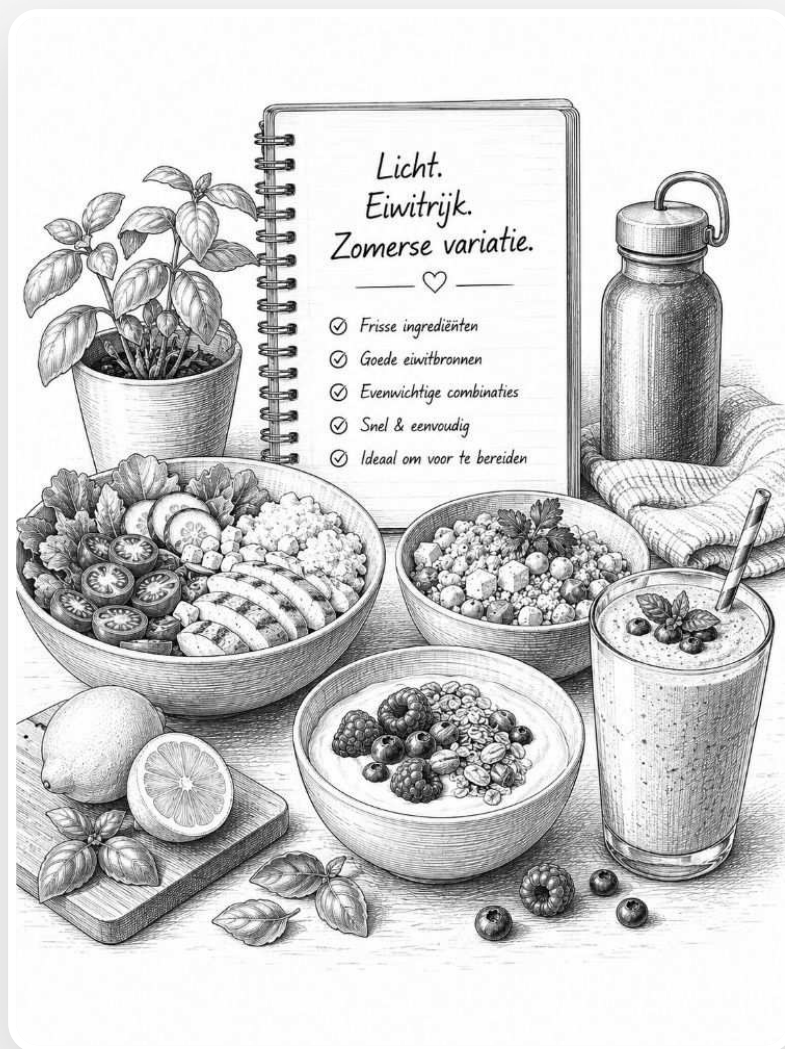


MEER DAN 100 RECEPTEN

High Protein Zomerkookboek

Lichte, eiwitrijke recepten voor warme dagen — snelle ontbijtjes, salades, bowls, avondmaaltijden & smoothies. Met een 4-weken-zomerplan.



LICHT · EIWITRIJK · ZOMERSE VARIATIE

Inhoud

105 RECEPTEN · 9 DELEN

Vooraf — Voorwoord · High protein, ook op warme dagen • Deel 1 · High protein in de zomer: basis, voorraad & meal prep

2 Frisse high-proteinontbijtjes

- 1 Skyr-bessenbowl met amandelen
- 2 Perzik-vanilleskyr met havermout
- 3 Abrikozen-yoghurtbowl met pistachenoten
- 4 Aardbeien-kwarkbowl met havermoutcrunch
- 5 Blauwe bessen-citroen overnight oats
- 6 Frambozen-kokos overnight oats
- 7 Perzik-amandel overnight oats
- 8 Mango-limoen skyrbowl met pompoenpitten
- 9 Kwarkbeker met kersen en cacao
- 10 Meloen-cottage-cheesebowl met munt
- 11 Aardbeien-chiapudding met skyr
- 12 Citroen-cheesecakeontbijt in een glas
- 13 Caprese-toast met cottage cheese
- 14 Komkommer-kruidenskyr op volkorenbrood
- 15 Volkoren knäckebröd met gerookte zalm en cottage cheese
- 16 Roerei met tomaat, spinazie en cottage cheese
- 17 Kruidenomelet-wrap met cottage cheese
- 18 Ontbijtwrap met kalkoen en avocado
- 19 Mediterrane ontbijtbowl met cottage cheese
- 20 Ontbijtsalade met ei en cottage cheese

3 Lichte salades met veel eiwit

- 21 Mediterrane kipsalade met komkommer
- 22 Citroen-kipsalade met rucola
- 23 Kipsalade met mango
- 24 Griekse kipsalade met feta
- 25 Salade met kalkoenreepjes en paprika
- 26 Tonijn-wittebonensalade
- 27 Tonijn-komkommer-tomatensalade
- 28 Zalm-avocadosalade
- 29 Garnalen-mangosalade met limoen
- 30 Garnalen-komkommersalade met kruiden
- 31 Kikkererwtensalade met feta
- 32 Linzen-tomatensalade met peterselie
- 33 Wittebonen-rucolasalade
- 34 Mediterrane quinoa-fetasalade
- 35 Couscous-kikkererwtensalade
- 36 Komkommersalade met cottage cheese
- 37 Aardappel-eiersalade met skyrdressing
- 38 Linzensalade met mozzarella en tomaat

4 Bowls & koude zomermaaltijden

- 39 Mediterrane kipbowl
- 40 Kip-tzatzikibowl
- 41 Mango-kipbowl
- 42 Couscousbowl met kalkoen
- 43 Rijstbowl met zalm en komkommer
- 44 Bulgur-bowl met zalm, perzik en limoen
- 45 Quinoa-bowl met garnalen
- 46 Tonijn-rijstbowl met komkommer
- 47 Tonijn-aardappelbowl met paprika
- 48 Ei-avocadobowl met cottage cheese
- 49 Curry-kikkererwtbowl met ei
- 50 Falafel-skyrbowl
- 51 Linzen-rodebietenbowl met cottage cheese
- 52 Quinoa-mozzarellabowl
- 53 Tomatenbowl met cottage cheese
- 54 Tofu-pindabowl met groenten
- 55 Edamame-mangobowl met tofu

5 Snelle lunch- & avondmaaltijden

- 56 Citroenkip met courgette
- 57 Mediterrane kip met groenten en feta
- 58 Citroenkip met sperziebonen en kappertjes
- 59 Kip-groentespiesen
- 60 Kalkoen-courgettepan
- 61 Kalkoenreepjes met paprika en kruidenkwark
- 62 Zalm met citroen-komkommersalade
- 63 Kruidenzalm met tomaten
- 64 Garnalen-courgettepan
- 65 Knoflookgarnalen met tomaten
- 66 Tonijn-courgettekoekjes
- 67 Mediterrane gevulde paprika met tonijn
- 68 Groentefrittata met feta
- 69 Kruideneieren op knoflookskyr met komkommersalade
- 70 Tomaten-mozzarellafrittata
- 71 Kikkererwten-courgettepan met edamame
- 72 Wittebonen-tomatenpan
- 73 Linzen-groentepan met feta
- 74 Tofu-courgettepan met sesam
- 75 Halloumi-groentebord met kruidendip

6 Zomerse wraps, sandwiches & snelle snacks

- 76 Kip-yoghurtwrap
- 77 Mediterrane kalkoenwrap
- 78 Tonijn-komkommerwrap
- 79 Wrap met gerookte zalm en cottage cheese
- 80 Ei-avocadowrap
- 81 Kikkererwten-fetawrap
- 82 Volkoren sandwich met cottage cheese en tomaat
- 83 Eiwitrijke caprese-sandwich
- 84 Kalkoen-komkommersandwich
- 85 Tonijn-cottage-cheesesandwich
- 86 Komkommerschijfjes met cottage cheese
- 87 Gevulde mini-paprika's met kruidenkwark

7 Koele high-proteinsnacks & desserts

- 88 Aardbeien-skyrcreme
- 89 Citroen-kwarkcreme
- 90 Perzik-yoghurtdessert
- 91 Frambozen-vanilleskyr
- 92 Mango-kokoskwark
- 93 Blauwe bessen-cheesecakecreme in een glas
- 94 Frozen-yoghurtbites met bessen
- 95 Bevroren skyr-perzikrepen

8 Eiwitrijke smoothies & zomerdrankjes

- 96 Aardbeien-skyrsmoothie
- 97 Blauwe bessen-vanillesmoothie
- 98 Frambozen-banaansmoothie
- 99 Mango-limoen-skyrsmoothie
- 100 Perzik-vanillesmoothie
- B1 Ananas-kokos-yoghurtsmoothie
- B2 Appel-kaneel-skyrsmoothie
- B3 Bessen-havermoutsmoothie
- B4 Koffie-banaansmoothie met extra eiwit
- B5 Chocolade-kersen-skyrsmoothie

Deel 9 · Jouw 4-weken-zomerplan — Week 1–4 met dagmenu's en boodschappenlijsten • Bijlage: eiwitbronnen, vervangers, meal prep & allergenen

Voorwoord

High protein, ook op warme dagen

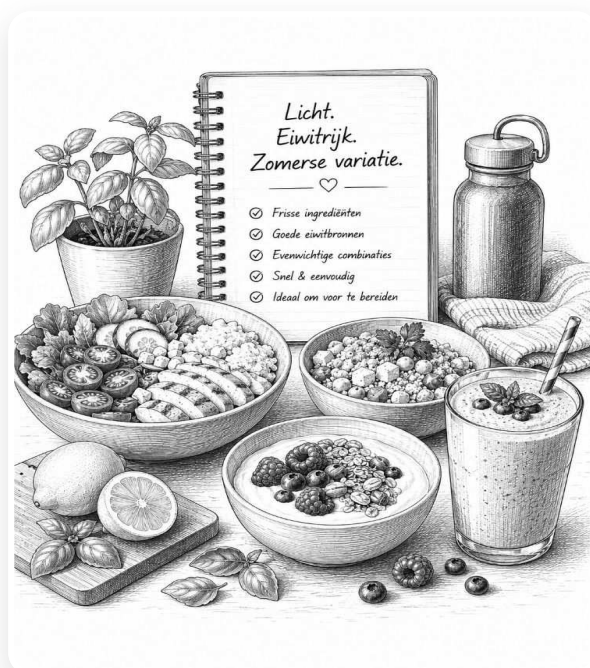
Wanneer de temperaturen stijgen, verandert vaak ook je eetlust. In plaats van zware ovenschotels, grote porties of uitgebreide maaltijden heb je eerder zin in iets fris, lichts en eenvoudigs. Tegelijkertijd moet een maaltijd niet alleen lekker zijn, maar ook prettig verzadigen en je lichaam voorzien van waardevolle voedingsstoffen.

Precies daar sluit dit boek op aan.

De 100 recepten combineren zomerse ingrediënten met goede eiwitbronnen zoals skyr, yoghurt, kwark, eieren, peulvruchten, vis, kip, kalkoen, tofu en cottage cheese. Het draait er niet om om zo veel mogelijk eiwit in elke maaltijd te verwerken. Veel belangrijker is een evenwichtige combinatie die bij het dagelijks leven past en ook op warme dagen lekker blijft.

Daarom vind je in dit boek geen typische zware fitnessmaaltijden, maar frisse ontbijtideeën, knapperige salades, gevarieerde bowls, snelle hoofdgerechten, lichte snacks en verkoelende smoothies.

Veel recepten kun je bovendien goed voorbereiden. Dat is vooral handig als je in de zomer liever wat minder tijd in de keuken doorbrengt.



Licht eten en toch goed verzadigd blijven

Een lichte salade kan heerlijk verfrissend zijn. Maar als je een uur later alweer honger hebt, was de maaltijd waarschijnlijk net wat te karig samengesteld.

Eiwitten kunnen helpen om maaltijden beter te laten verzadigen. In combinatie met groenten, volkorenproducten, peulvruchten, fruit en gezonde vetbronnen ontstaan gerechten die licht aanvoelen, maar toch voldoende vulling bieden.

Een typische zomerse maaltijd kan bijvoorbeeld bestaan uit veel verse groenten, een eiwitbron zoals kip, linzen of feta en een kleine portie couscous, rijst, aardappelen of volkorenbrood.

Je hoeft daarvoor niet ingewikkeld te rekenen of elke maaltijd perfect samen te stellen.

Dit boek laat je vooral zien hoe eenvoudig eiwitrijke zomergerechten kunnen zijn. Misschien begin je de ene dag met een skyr-bowl en sluit je hem af met een grote kipsalade. Op een andere dag past een vegetarische bowl beter. En als het bijzonder warm is, heb je misschien genoeg aan een frisse wrap met een smoothie erbij.

Afwisseling hoort er juist bij.

Zo gebruik je dit boek

Je kunt de recepten heel flexibel gebruiken.

Heb je 's ochtends zin in iets fris en kouds, dan vind je ontbijtgerechten met skyr, kwark, havermout en zomers fruit. Voor de lunch zijn er salades en bowls die je vaak al de avond ervoor kunt voorbereiden. De snelle avondmaaltijden zijn bedoeld voor dagen waarop je niet lang achter het fornuis wilt staan.

Ook kleinere maaltijden, snacks en smoothies hebben hun eigen plek in het boek.

Je kunt losse recepten kiezen of het **4-weken-zomerplan** volgen. Het plan neemt een deel van de dagelijkse keuze uit handen en combineert verschillende soorten recepten met elkaar.

Het is daarbij geen vast schema waar je je strikt aan hoeft te houden.

Vind je een bepaald ontbijt niet lekker, dan vervang je het gewoon door een ander. Eet je vegetarisch, dan kun je in veel recepten vlees of vis vervangen door tofu, peulvruchten, eieren of geschikte zuivelproducten.

Ook veel ingrediënten kun je eenvoudig vervangen. Aardbeien kunnen bijvoorbeeld plaatsmaken voor frambozen of blauwe bessen, couscous voor bulgur of quinoa en skyr kan, afhankelijk van het recept, worden vervangen door magere kwark of een naturel yoghurt met een hoog eiwitgehalte.

Gebruik het boek op een manier die bij jouw dagelijks leven past.

Portiegroottes en voedingswaarden

Bij elk recept staat aangegeven voor hoeveel porties het bedoeld is. Dat geeft je houvast en helpt je om de hoeveelheden van de ingrediënten beter in te schatten.

Hoe groot een passende portie voor jou persoonlijk is, hangt echter af van verschillende factoren, zoals je eetlust, je dagelijkse routine, je lichamelijke activiteit en wat je verder verspreid over de dag eet.

Je kunt de hoeveelheden daarom gerust aanpassen.

Ook de vermelde voedingswaarden zijn **schattingen**. Voedingsmiddelen verschillen per merk, soort en bereidingswijze. Vooral bij zuivelproducten, brood, kaas, plantaardige dranken en kant-en-klare producten kunnen de waarden behoorlijk uiteenlopen.

Heb je zeer nauwkeurige gegevens nodig, bereken de voedingswaarden dan aan de hand van de informatie op de verpakking van de producten die je daadwerkelijk gebruikt.

Dit boek heeft vooral één doel: het makkelijker maken om in de zomer gevarieerd, eenvoudig en eiwitrijk te eten, zonder elke dag lang te hoeven nadenken over wat je op tafel zet.

Kies je favorieten, probeer nieuwe combinaties uit en pas de recepten aan je eigen smaak aan.

Want lekker zomers eten mag licht zijn en je toch goed verzadigen.

DEEL 1 • HIGH PROTEIN IN DE ZOMER

Zomers koken mag eenvoudig zijn. Als de temperaturen buiten stijgen, heb je waarschijnlijk geen zin om elke avond een uur achter het fornuis te staan of je daarna zwaar en futloos te voelen door een uitgebreide maaltijd.

Juist daarom past high protein ook prima bij de zomer: met verse groenten, knapperige salades, koude bowls, yoghurt, skyr, peulvruchten, eieren, vis, gevogelte en allerlei gerechten die snel klaar zijn.

In dit deel ontdek je welke ingrediënten bijzonder geschikt zijn, hoe je een praktische voorraad samenstelt en waar je bij meal prep op warme dagen op moet letten.

Hoofdstuk 1 • Eiwitrijk eten zonder zware maaltijden

Waarom eiwitten ook in de zomer belangrijk zijn

Eiwitten behoren, net als koolhydraten en vetten, tot de belangrijkste voedingsstoffen in onze voeding. Ze leveren aminozuren die het lichaam onder andere gebruikt als bouwstenen voor lichaamseiwitten. Sommige van deze aminozuren kan het lichaam niet zelf aanmaken en moeten daarom via de voeding worden opgenomen.

Eiwitten komen van nature voor in zowel dierlijke als plantaardige voedingsmiddelen. Goede bronnen zijn onder andere zuivelproducten, eieren, vis, vlees, peulvruchten, noten, tofu en graanproducten. ([Voedingscentrum](#))

Een eiwitrijke maaltijd hoeft dus helemaal niet te bestaan uit een groot stuk vlees of een zware fitnessmaaltijd.

In de zomer kan zo'n maaltijd er bijvoorbeeld heel anders uitzien:

- een bowl met skyr, perzik, havermout en amandelen
- een tomaten-komkommersalade met kikkererwten en feta
- een wrap met kip, sla en yoghurt dip
- een rijstbowl met zalm, komkommer en avocado
- cottage cheese met tomaten, kruiden en volkorenbrood
- een linzenbowl met paprika en verse peterselie
- een omelet met courgette en feta

Deze combinaties passen juist goed bij warme dagen: veel verse ingrediënten op je bord, een duidelijke eiwitbron en, afhankelijk van je trek, een vullende bijgerecht of basis.

Meer is niet automatisch beter

'High protein' betekent niet dat je elk voedingsmiddel moet vervangen door een product met extra eiwitten.

Voor gezonde volwassenen geldt in Nederland een aanbevolen hoeveelheid van **0,83 g eiwit per kilogram lichaamsgewicht per dag**. Voor gezonde ouderen geldt dezelfde aanbevolen hoeveelheid. De individuele behoefte kan echter verschillen, bijvoorbeeld door leeftijd, gezondheidssituatie of intensieve sportbeoefening. Voor bepaalde groepen kan de eiwitbehoefte hoger liggen. ([Voedingscentrum](#))

Dit kookboek volgt daarom niet het principe 'hoe meer eiwit, hoe beter'.

De recepten zijn juist bedoeld om je te helpen eiwitrijke voedingsmiddelen op een vanzelfsprekende manier in je dagelijkse maaltijden te verwerken.

Goede eiwitbronnen voor warme dagen

Sommige eiwitbronnen zijn in de zomer extra praktisch omdat je ze snel kunt bereiden, koud kunt eten of eenvoudig kunt combineren met groenten en salades.

Skyr, kwark en yoghurt

Skyr en kwark zijn geschikt voor zowel zoete als hartige recepten.

's Ochtends kun je ze combineren met bessen, perzik, abrikozen of havermout. Voor hartige gerechten kun je er kruidendips, romige dressings of vullingen voor wraps van maken.

Naturel yoghurt combineert goed met komkommer, citroen, knoflook en kruiden en geeft zomerse bowls en salades een frisse smaak.

Bij het boodschappen doen is het handig om de voedingswaardetabel te bekijken, omdat het eiwitgehalte per product kan verschillen.

Cottage cheese

Cottage cheese is een van de makkelijkste ingrediënten in dit boek.

Het past goed bij:

- tomaten
- komkommer
- paprika
- kruiden
- volkorenbrood
- eieren
- fruit
- bowls
- wraps

Je kunt het direct uit de koelkast gebruiken en hoeft er niets extra's voor te bereiden.

Eieren

Gekookte eieren kun je eenvoudig toevoegen aan salades, bowls of sandwiches. Omeletten en frittata's zijn juist ideaal als snelle avondmaaltijd.

Extra handig: veel eiergerechten smaken niet alleen warm, maar ook afgekoeld lekker.

Bij vooraf bereide gerechten is het wel belangrijk dat ze goed gekoeld blijven.

Peulvruchten

Kikkererwten, linzen, bonen en erwten zorgen voor afwisseling in een eiwitrijke zomerkeuken.

Voor snelle recepten kun je al gekookte peulvruchten uit blik of pot gebruiken. Afspoelen, laten uitlekken en ze kunnen meteen in een salade, bowl of roerbakgerecht.

Combinaties die bijzonder goed werken zijn bijvoorbeeld:

- kikkererwten + feta + komkommer
- linzen + tomaten + peterselie
- witte bonen + rucola + paprika
- edamame + rijst + groenten
- kikkererwten + couscous + kruiden

Peulvruchten en graanproducten kunnen elkaar bovendien goed aanvullen wat betreft de aminozuursamenstelling. Bij een meer plantaardig voedingspatroon is vooral variatie tussen verschillende eiwitbronnen belangrijk. Zo vullen granen en peulvruchten elkaar goed aan. ([Voedingscentrum](#))

Kip en kalkoen

Gevogelte laat zich gemakkelijk combineren met zomerse ingrediënten.

Bak bijvoorbeeld wat extra kip en gebruik die vervolgens voor:

Dag 1: citroenkip met courgette

Dag 2: kip-komkommersalade

Dag 3: kip-tzatzikibowl

Zo hoef je niet elke dag helemaal opnieuw te koken.

Vis en garnalen

Zalm, tonijn en garnalen passen goed bij lichte maaltijden.

Tonijn uit blik is bijzonder handig voor snelle salades en wraps. Garnalen hebben maar een korte bereidingstijd nodig. Gebakken of gekookte zalm kun je bijvoorbeeld combineren met rijst, komkommer of salade.

Vooraf in de zomer is het belangrijk om vis en zeevruchten niet onnodig lang ongekoeld te laten staan.

Tofu en sojaproducten

Tofu is niet alleen interessant voor vegetarische of veganistische gerechten.

Naturel tofu neemt marinades goed op, terwijl gerookte tofu van zichzelf al veel smaak heeft. Beide varianten passen goed in bowls, salades en groentegerechten.

Ook edamame is een praktische plantaardige eiwitbron en past uitstekend bij Aziatisch geïnspireerde zomerbowls.

Dierlijke en plantaardige eiwitbronnen combineren

In dit boek hoeft je niet te kiezen tussen 'dierlijk' en 'plantaardig'.

Een gevarieerd voedingspatroon kan beide bevatten.

Een zomers bord kan er bijvoorbeeld zo uitzien:

Eiwitbron: linzen

Extra: feta

Groenten: tomaat, komkommer en paprika

Bijgerecht: volkoren couscous

Frisse smaak: peterselie en citroensap

Of:

Eiwitbron: kip

Plantaardige aanvulling: kikkererwten

Groenten: sla, komkommer en tomaat

Bijgerecht: wat bulgur

Saus: yoghurt-kruidendressing

Of helemaal plantaardig:

Eiwitbron: tofu en edamame

Groenten: komkommer, wortel en paprika

Bijgerecht: rijst

Topping: sesam en bosui

Zo ontstaat vanzelf variatie, zonder dat je voor iedere maaltijd ingewikkelde berekeningen hoeft te maken.

Plantaardige eiwitbronnen hoeven bovendien niet per se binnen één maaltijd perfect te worden gecombineerd. Een gevarieerde keuze uit verschillende plantaardige voedingsmiddelen gedurende de dag is belangrijker dan proberen om iedere afzonderlijke maaltijd perfect samen te stellen.
([Voedingscentrum](#))

Mijn eenvoudige zomerformule

Wil je zonder recept improviseren? Onthoud dan deze eenvoudige formule:

1 eiwitbron + veel groenten of fruit + 1 vullende basis + extra smaak

Bijvoorbeeld:

Skyr + bessen + havermout + amandelen

of

Kip + tomaat/komkommer + couscous + citroen-kruidendressing

of

Kikkererwten + paprika/komkommer + volkorenbrood + feta

of

Tofu + courgette/paprika + rijst + sesam-limoendressing

Met een paar ingrediënten kun je zo steeds weer nieuwe maaltijden samenstellen.

Lichte bijgerechten voor warme dagen

Eiwitten alleen maken nog geen gevarieerde maaltijd.

Vooraf in de zomer mag een bijgerecht licht, fris en flexibel zijn.

Couscous

Couscous is handig als het snel moet gaan. Je kunt het prima vooraf bereiden en later gebruiken voor salades of bowls.

Extra zomers wordt het met:

- peterselie
- munt

- komkommer
- tomaten
- citroensap

Bulgur

Bulgur heeft wat meer bite en combineert uitstekend met mediterrane ingrediënten.

Met bulgur, tomaten, komkommer, peterselie en een eiwitbron zet je in korte tijd een complete maaltijd op tafel.

Quinoa

Quinoa smaakt zowel warm als koud en is daardoor bijzonder geschikt voor bowls en meal prep.

Rijst

Rijst is een eenvoudige basis voor bowls met vis, kip, garnalen of tofu.

Als je rijst vooraf kookt, laat hem dan snel afkoelen en bewaar hem gekoeld. In bereide rijst kunnen bacteriën zoals *Bacillus cereus* groeien wanneer de rijst te lang buiten de koelkast staat. Het Nederlandse Voedingscentrum adviseert bereide rijst die je wilt bewaren binnen twee uur in de koelkast of vriezer te zetten. In de koelkast kun je bereide rijst maximaal twee dagen bewaren. ([Voedingscentrum](#))

Aardappelen

Kleine gekookte aardappelen passen uitstekend bij salades, eieren, vis of kruidenkwark.

Op warme dagen smaken ze ook lauwwarm of koud.

Volkorenbrood en wraps

Soms hoeft je helemaal niet te koken.

Een snee volkorenbrood met cottage cheese, tomaten en kruiden past net zo goed bij de zomer als een wrap met sla, kip en yoghurt dressing.

Groenten als bijgerecht

Niet iedere maaltijd heeft een traditioneel bijgerecht nodig.

Courgette, tomaten, komkommer, paprika, aubergine, bladsla of koolrabi kunnen in de zomer een groot deel van je bord vullen.

Het belangrijkste is dat de maaltijd past bij je trek en je dagelijkse routine.

KEUKENTIP

Heb je op een warme dag weinig zin in een warme avondmaaltijd? Maak dan gewoon een **koud eiwitrijk bord**:

- cottage cheese of kruidenkwark
- een gekookt ei
- tomaten
- komkommer
- paprikareepjes
- wat volkorenbrood
- verse kruiden

Geen uitgebreid kookwerk en geen ingewikkeld recept, maar wel een volwaardige maaltijd.

Hoofdstuk 2 · Je zomervoorraad

Een goede voorraadkast betekent niet dat je twintig speciale producten in huis moet halen.

Integendeel.

Hoe eenvoudiger je basisvoorraad, hoe makkelijker je spontaan een maaltijd kunt samenstellen.

Het doel: een paar betrouwbare eiwitbronnen in huis hebben en die combineren met verse zomerse ingrediënten.

Deze producten zijn handig om in huis te hebben

Een praktische zomervoorraad kan er bijvoorbeeld zo uitzien:

In de koelkast

- skyr
- naturel yoghurt
- magere kwark
- cottage cheese
- eieren
- feta
- mozzarella
- tofu
- kip of kalkoen voor geplande maaltijden
- verse groenten
- citroenen en limoenen
- verse kruiden

Je hoeft natuurlijk niet alles tegelijk in huis te hebben.

Kies liever vijf tot acht producten die je echt regelmatig gebruikt.

In de voorraadkast

- havermout
- couscous
- bulgur
- quinoa
- rijst
- volkorenwraps
- volkorenbrood of knäckebröd
- kikkererwten
- linzen
- witte bonen
- tonijn
- noten
- zaden en pitten
- kruiden en specerijen
- olijfolie
- azijn

Met deze ingrediënten kun je al een groot deel van de recepten uit dit boek spontaan bereiden.

In de vriezer

Ook de vriezer kan zomers koken een stuk makkelijker maken.

Handig zijn bijvoorbeeld:

- bessen
- mango
- edamame
- doperwten
- bladspinazie

- vis in porties
- ingevroren sneetjes brood

Diepvriesfruit is bijzonder geschikt voor smoothies en frisse ontbijtbowls.

Snelle eiwitrijke basics uit koelkast en voorraadkast

Stel je voor: je komt thuis, hebt honger en wilt binnen tien minuten iets eten.

Dan zijn een paar eenvoudige combinaties ideaal.

Combinatie 1

Cottage cheese + tomaat + komkommer + volkorenbrood

Breng op smaak met peper, bieslook en een beetje citroensap.

Combinatie 2

Kikkererwten + feta + paprika + peterselie

Meng met citroensap en olijfolie.

Combinatie 3

Tonijn + witte bonen + tomaten + rucola

Meng alles door elkaar en breng op smaak.

Combinatie 4

Skyr + perzik + havermout + amandelen

Een snel ontbijt of een kleine maaltijd.

Combinatie 5

Ei + avocado + cottage cheese + volkorenbrood

Lekker als ontbijt, lunch of avondmaaltijd.

Combinatie 6

Tofu + diepvriesedamame + groenten + rijst

Ideaal als je iets warm wilt eten, maar niet lang wilt koken.

Het principe is steeds hetzelfde:

Je hebt geen honderd verschillende producten nodig.

Je hebt vooral een aantal ingrediënten nodig die je **steeds weer op een andere manier kunt combineren**.

Verse kruiden, groenten en fruit

In de zomer komt veel smaak niet van zware sauzen, maar juist van verse ingrediënten.

Kruiden

Peterselie past bij bijna alles: salades, linzen, couscous, vis en kip.

Basilicum combineert goed met tomaten, mozzarella en mediterrane bowls.

Munt geeft een frisse smaak aan couscoussalades, yoghurt dips en gerechten met komkommer.

Dille past bijzonder goed bij komkommer, aardappelen, zalm en yoghurt.

Bieslook is lekker bij eiergerechten, cottage cheese en kwark.

Je hoeft daarvoor natuurlijk geen complete kruidentuin aan te leggen. Twee of drie kruiden die je echt lekker vindt, zijn meer dan genoeg.

Zomergroenten

Bijzonder veelzijdig zijn:

- tomaten
- komkommer
- courgette
- paprika
- bladsla
- aubergine

- radijs
- wortel
- bosui

Veel hiervan kun je rauw eten, waardoor je minder tijd achter het fornuis hoeft door te brengen.

Zomerfruit

Fruit geeft een natuurlijke zoete en frisse smaak aan ontbijtgerechten, desserts en zelfs hartige salades.

Goede opties zijn bijvoorbeeld:

- aardbeien
- frambozen
- blauwe bessen
- perziken
- nectarines
- abrikozen
- kersen
- meloen
- mango

Een kipsalade met mango smaakt totaal anders dan een klassieke kipsalade met tomaat en komkommer, ook al blijft de eiwitbron hetzelfde.

Juist zulke kleine veranderingen zorgen ervoor dat een eenvoudige zomerkeuken niet saai wordt.

Handige ingrediënten om te vervangen

Een recept hoeft geen probleem te worden alleen omdat je één ingrediënt niet in huis hebt.

Veel ingrediënten in dit boek kun je eenvoudig vervangen door een vergelijkbaar alternatief.

Geen skyr in huis?

Afhankelijk van het recept kun je vaak kiezen voor:

- magere kwark
- naturel yoghurt met een hoog eiwitgehalte